

**“Lezione per i principianti sul significato  
del Mantra iniziale e finale”**

**ONG NAMO GURU DEV NAMO  
AD GUREH NAMEH, JUGAD GURH NAMEH,  
SAT GUREH NAMEH, SIRI GURU DEV- EH NAMEH**

**SAT NAM  
FATEH DHARMA**

**INTRODUZIONE**

Abbiamo cominciato questa lezione recitando il mantra iniziale. Spesso noi recitiamo il mantra con la propensione ad usare nello yoga lo stesso metodo che si usa nel bhoga (la vita sensoriale, di tutti i giorni). Bhoga e yoga sono opposti, se bhoga porta fuori, yoga porta dentro, se una cosa funziona nel bhoga in generale si può dire che l'opposto funziona nello yoga. Se nel bhoga noi vogliamo “avere” cercheremo di possedere, di accumulare; nello yoga, se vogliamo “avere” l' unica strada è condividere.

Nel bhoga se noi vogliamo farci sentire parliamo a voce alta e se c'è qualcuno che parla più forte di noi alzeremo la voce fino ad arrivare a strillare.

Nello yoga è il contrario, se vogliamo farci ascoltare dobbiamo sussurrare e il mantra è l'arte dell'ascolto.

So che a volte il mantra partendo dal cuore coinvolge interamente la nostra anima e siamo portati a recitarlo ad alta voce. Quando siete innamorati vi viene voglia di gridarlo a tutti, ma non penso che andiate dal vostro amato e vicino all'orecchio gli urliate “ti amo”, generalmente lo sussurrerete e per il mantra vale la stessa cosa. Il mantra contiene parole d'amore, di un amore profondo, trascendentale, un amore che coinvolge ogni cellula del nostro essere, il mantra va vibrato più che recitato. Ma l'importante è che voi manteniate l'ascolto del vostro cuore e se ci sono momenti in cui vi va di strillare il mantra allora strillatelo...è comunque una cosa bella!

## MANTRA YOGA

Nello yoga è detto “se non puoi fare kundalini yoga, se non puoi fare hata yoga, se non puoi fare bhakti yoga ecc. puoi fare Mantra yoga!”. Il mantra yoga è forse il sistema più semplice, ma anche più complesso di fare yoga, è potente, alla portata di tutti, è un sistema piuttosto lungo, ma tutti possono farlo.

## SIGNIFICATO DELLA PAROLA “MANTRA”

La parola mantra deriva dalla radice sanscrita “man” che significa mente e “tra” che si può tradurre in molti modi, noi preferiamo “colei che protegge, che purifica” per cui il mantra è una frase ermetica, dall’alto potere vibratorio che protegge la nostra mente. Una volta una persona affermò “il mantra è un lavaggio del cervello” ed effettivamente è così, “lava la nostra mente da tutte le impressioni a cui siamo sottoposti durante l’arco della giornata”. Se facciamo riferimento ai media, siamo continuamente sottoposti ad una continua pressione psicologica. Il mantra “lava il cervello”, protegge la nostra mente da tutte quelle impressioni che giornalmente ci vengono messe dentro. Per cui possiamo definire il mantra come “una frase di alto potere vibratorio che protegge la nostra mente”.

Il mantra è il linguaggio attraverso il quale noi comunichiamo con la nostra energia.

Il mantra è un linguaggio. In natura ogni cosa comunica. Le piante comunicano tra loro, gli animali comunicano tra loro, gli uomini comunicano tra loro, pure i computer se parlano lo stesso linguaggio comunicano tra loro.

Il mantra è il linguaggio attraverso il quale noi comunichiamo con la nostra energia. È un linguaggio antico tramandato dagli antichi Rishi e fatto di vibrazioni. I Rishi erano delle canalizzazioni, l’energia divina per comunicare con l’uomo ha bisogno di un traduttore e questo è stato il compito dei Rishi dare voce, tradurre, le esperienze divine. Attraverso queste canalizzazioni siamo entrati in relazione con questo linguaggio segreto, intimo, potente, per comunicare con la nostra energia.

Ogni mantra ha una caratteristica particolare, nel senso che comunica cose diverse fra loro. Da queste caratteristiche dipende una canalizzazione energetica piuttosto che un’altra, alcuni benefici piuttosto che altri.

Il sanscrito ci permette di arrivare il più vicino possibile alla vibrazione emessa dall'oggetto. Da qualche tempo anche la scienza moderna ha riconosciuto quello che era scritto da 5000 anni nei Veda e cioè che ogni cosa nell'universo emette vibrazione, questa vibrazione può essere definita come suono. La scienza impiega molto tempo per arrivare a fare delle affermazioni per potersi considerare una scienza esatta. Nella spiritualità non si afferma che questa è la verità, ma che questo è un sentiero che può portare alla conoscenza, non si afferma mai "è così"!, mentre nella pseudo-scienza si dice "questo è così ma se non è dimostrabile, cioè se non ti diamo il benessere vuol dire che non è vero". Nello yoga si afferma da millenni, che ogni cosa è stata creata dall'OM primordiale, che ogni cosa emette una sua vibrazione e questa vibrazione noi la chiamiamo "nome naturale della cosa".

Ora immaginate di vedere un fiore, lungo alto, con una corolla gialla, con il pistillo grande, noi lo chiamiamo girasole, ma questa è una convenzione. Alcune persone che si riconoscono in un idioma particolare, che vivono in un area geografica limitata, hanno deciso per convenienza che quell'oggetto si chiamasse girasole. Se andiamo in un'altra area geografica, con un'altra lingua si chiamerà in altro modo, ma quell'oggetto ha una sua vibrazione e quella vibrazione noi la chiamiamo "nome naturale della cosa".

Il mantra è ciò che più d'ogni altro si avvicina alla vibrazione della cosa stessa ed è per questo che noi usiamo questa lingua molto antica chiamata sanscrito, perché rispetto alle lingue moderne il sanscrito consta di 52 lettere contro le normali 20-25 dei linguaggi moderni.

Attraverso queste 52 lettere siamo in grado di creare 22850 monosillabi diversi per arrivare il più vicino possibile alla vibrazione esterna dell'oggetto.

Nello yoga si dice che quando tu possiedi la vibrazione dell'oggetto, tu possiedi l'oggetto stesso.

Anticamente gli ebrei copiavano il Torà, dell'antico testamento, e quando in una pagina era scritto il nome di Dio ed essi sbagliavano a copiare qualcosa, quella pagina non si strappava come si poteva fare con le altre, ma veniva conservata, perché tra Dio e il Nome non c'è differenza.

Il linguaggio dei mantra ci permette di arrivare il più possibile vicino alle vibrazioni interne che il nostro corpo emette.

Gli antichi Rishi usavano questo linguaggio per cercare di arrivare il più possibile vicino alle vibrazioni interne del nostro corpo. Gli antichi Rishi, attraverso il collegamento mistico, avevano osservato che una persona in piena armonia a livello di Anahata Chakra (il c. del cuore) emetteva un suono interiore, una vibrazione, che essi erano in grado di percepire, e questo suono era Yam. Allora pensarono: “se una persona in piena armonia emette questa vibrazione, vediamo se io, riuscendo ad avvicinarmi il più possibile a questa vibrazione, posso ricondurmi ad una condizione di armonia del 4° chakra (c.del cuore)” Essi verificarono che emettendo la vibrazione del biji mantra Yam, potevano influire profondamente, in maniera positiva nel processo di armonizzazione dell’ Anahata chakra. Da questi esperimenti sono passati decine di migliaia di anni. Se ci colleghiamo a prove storiche, i reperti di Harappa e Mohenjio-daro, sono datati intorno al 3000 a.c. e testimoniano che lo yoga ha almeno 5000 anni. In questi migliaia di anni molti maestri, molti esseri illuminati si sono succeduti nella sperimentazione della pratica dei mantra fino ad arrivare a circa 70 milioni di mantra principali ed un numero infinito di altri mantra.

## IL GURMUK

Abbiamo visto l’origine del mantra cosa significa, a cosa serve, ma poi vediamo scritto, per esempio, il mantra “Gobinde (sostenitore) Mukande (liberatore) Udare (illuminatore), Apare (infinito), Hariang (distuttore), Kariang (creatore), Nirname (senza nome), Akame (senza desiderio)” che non è in lingua sanscrita. Vi domanderete come mai visto che abbiamo detto che il sanscrito è la lingua migliore per recitare un mantra.

Dobbiamo fare ora un discorso ristretto al kundalini yoga. Dobbiamo parlare del Gurmuk. Questo mantra è scritto in Gurmuk, lingua derivante dal sanscrito da non confondere col Punjabi (la lingua che si parla nel nord dell’India) usata nelle scritture Sikh. Il Gurmuk è una lingua creata da Guru Angad con il solo scopo di creare delle vibrazioni spirituali, infatti è una lingua in cui non si trovano tutte le parole.

Il sanscrito è come il latino per noi, cioè una lingua parlata di uso comune. Il gurmuk no. Manca di parole di vita quotidiana.

Il gurmuk è una lingua che viene solo salmodiata, recitata, non parlata. Il Gurmuk è la “lingua del Guru”. Guru Angad aveva una grande capacità di controllo dell’energia ed era a conoscenza degli 84 punti fondamentali che si trovano nel palato, alcuni all’interno dell’arcata lungo la linea dei denti e altri situati lungo la linea mediana. Molti mantra

agiscono sulla stimolazione di questi punti creando delle canalizzazioni dell'energia per cui il Gurmuk può essere definito un'ulteriore e successiva specializzazione del linguaggio per comunicare con la nostra energia.

IL SIGNIFICATO DELLA PRIMA PARTE DEL MANTRA INIZIALE:

ONG NAMO GURU DEV NAMO

ONG NAMO GURU DEV NAMO - Io mi inchino alla infinita coscienza che è dentro di me.

Quando noi recitiamo "Ong Namu Guru Dev Namu" stiamo definendo un principio: non ci inchiniamo di fronte ad immagini, a divinità, ma ci inchiniamo di fronte a noi stessi o meglio ancora di fronte a quella parte di noi che rappresenta l'energia divina. Per questo riconosciamo in noi stessi l'energia divina e ci inchiniamo di fronte a questa energia. Una cosa che ripetono i grandi maestri illuminati è questa" l'unica differenza tra te e me è che io sono sveglio e tu sei addormentato". Non c'è differenza, la mia energia divina è come la tua, ognuno di noi è formato dalla stessa essenza, dell' energia di vita, solo che non ne abbiamo la consapevolezza.

L'unico corpo che noi vediamo e percepiamo attraverso i sensi è il 5° corpo perchè emette luce opaca e siccome noi percepiamo il mondo esterno attraverso i sensi e i nostri sensi sono limitati e hanno soltanto la percezione di questa luce noi ci identifichiamo ormai solo con il nostro corpo fisico, vediamo solo quello e pensiamo di essere solo quello, non abbiamo più la consapevolezza della parte divina. Quando recitiamo il mantra iniziale dobbiamo riconoscere in noi e ricontattare in noi questa parte divina.

Io mi inchino all'infinita energia " Ong Namu Guru Dev Namu", significa il guru trasparente, il guru "interiore", all'energia infinita al maestro che è dentro di me.

Il potere della prima parte del mantra iniziale: Ong Namu Guru Dev Namu.

Vibrazione di gruppo e protezione di gruppo. Capacità di creare un'unica vibrazione che permette di scuotere la catena che unisce tutte le persone che fanno Kundalini yoga.

1 - VIBRAZIONE DI GRUPPO

Abbiamo detto che ogni mantra ha un suo potere particolare, cioè canalizza un determinato tipo di energia. Il potere di questo mantra consiste nel creare una vibrazione di gruppo.

Quando si entra qui, nella sala di meditazione, ognuno di noi proviene da una situazione diversa: c'è chi viene da lavoro, chi viene dall'aver fatto shopping, chi viene da casa, e portano con se la vibrazione che lo ha accompagnato durante la giornata ed è sintonizzato su una frequenza diversa. Se noi lavorassimo direttamente con le tecniche senza la recitazione del mantra, sarebbe come ascoltare la musica senza aver preso bene la frequenza della radio, si sentirebbe la musica, ma disturbata. Invece questo mantra ci dà la possibilità di sintonizzarci tutti quanti sulla stessa lunghezza d'onda per creare armonia, per creare musicalità, per far sì che l'insegnamento possa arrivare profondamente e semplicemente al cuore. E quando lavoriamo in gruppo, noi lavoriamo sull'energia di gruppo, è fondamentale che si possa lavorare tutti quanti creando un'unica vibrazione.

## 2 - PROTEZIONE DI GRUPPO

Questo mantra ha poi un altro potere che è quello di creare una vibrazione di protezione di gruppo.

Capacità di creare un'unica vibrazione che permette di scuotere la catena che unisce tutte le persone che fanno kundalini yoga, dalla persona che inizia oggi fino a yogi bhajan e ai grandi maestri prima di lui. E questo costituisce una grande forza perché non siamo singole entità che si affacciano al mondo della spiritualità. Quando ci muoviamo, ci muoviamo con la forza, la potenza e la grandezza di una scuola che conta qualche milione di persone nel mondo.

La seconda parte del mantra iniziale è.

AD GUREH NAMEH, JUGAD GUREH NAMEH, SAT GUREH NAMEH, SIRI GURU  
DEV-EH NAMEH

Abbiamo detto che la parola mantra deriva dalla radice sanscrita "man" che significa mente e "tra" che significa colei che protegge. Abbiamo detto che si tratta di un linguaggio attraverso il quale noi comunichiamo con la nostra energia.

Il potere di questa seconda parte del mantra iniziale è quello di creare una vibrazione di protezione individuale, cioè di creare uno scudo protettivo intorno a noi.

## COME SI RECITA IL MANTRA INIZIALE

Si inspira prima di iniziare e si recita:

O(corto) NG (lungo) NA MO

Quando recitiamo ONG la lingua spinge sul palato.

Poi si inspira dalla bocca e si recita

GURU DEV NAMO - poi si inspira dal naso.

## SECONDA PARTE DEL MANTRA

Durante la seconda parte del mantra AD GUREH NAMEH..... si fa una visualizzazione particolare. Immaginate di suddividere la vostra testa in quattro parti. Quando recitate AD GUREH NAMEH visualizzate un fascio di luce che parte dal punto del 3° occhio e copre il primo quarto, quando recitate JUGAD GUREH NAMEH questo fascio copre il secondo quarto, al SAT GUREH NAMEH il terzo quarto ed infine al SIRI GURU DEV-EH NAMEH l'ultimo quarto.

1° quarto: Ad Gureh Nameh

2° quarto: Jugad Gureh Nameh

3° quarto: Sat Gureh Nameh

4° quarto: Siri Guru Dev-eh Nameh

Di nuovo per altre 2 volte, iniziando la visualizzazione da sinistra e ruotando in senso antiorario verso destra.

## POSTURA

Ora descriviamo la posizione in cui viene recitato il mantra. Si sta con le gambe incrociate, la schiena dritta, il mento spinto leggermente in basso. Una delle cose che succedono quando recitiamo il mantra è che il mento si alzi e la testa vada indietro, perché? Ogni volta che recitiamo il mantra o meditiamo, creiamo energia e produciamo una sostanza che si chiama Amrita secreta da un punto chiamato bindu situato dietro la sommità del capo. Amrita è un termine Sanscrito che significa “nettare”; nella mitologia indiana essa è la bevanda degli dei che dona l'immortalità. L'Amrita, nel punto in cui nasce, contiene sia sostanze velenose che altamente benefiche per il nostro organismo. Allo stato originale, è

depositata all'interno del Lalana chakra, un chakra minore situato dietro il palato molle, che si comporta come una dispensa. Il Lalana chakra è come una bolla che si riempie di nettare e il movimento della punta della lingua su di essa è come una spada che le permette di aprirsi. Chiaramente la dispensa deve essere continuamente riempita attraverso la meditazione altrimenti rimane vuota. Da questa bolla L'Amrita scende verso il basso e attraversa il Vishuddha Chakra (il 5°). Vishuddha significa "la purificatrice", "colei che purifica". Infatti in questa parte avviene la separazione della parte velenosa, che è canalizzata verso il fuoco di Manipura chakra (3°) e bruciata, e la parte benefica che si diffonde in tutto il corpo. L'Amrita, all'interno del nostro corpo, produrrà una diminuzione della velocità d'invecchiamento dei tessuti, da cui il nome "nettare dell'immortalità". Ma se il Vishuddha chakra non è stimolato, l'Amrita lo attraversa senza essere separata e si va a canalizzare nel fuoco del 3° chakra dove è bruciata, e tutto, o la maggior parte di ciò che è prodotto attraverso lo sforzo della meditazione, semplicemente è perso. Se noi portiamo il mento in dentro e in basso si viene a creare una chiusura chiamata Jalandhara banda che aiuta a stimolare Vishuddha chakra e permette al processo di purificazione di avere i tempi per agire. Spesso le persone che hanno iniziato da poco tempo tendono ad alzare il mento. Questo succede per una difesa del corpo a non mettere in circolo sostanze negative. L'Amrita, infatti, è una sostanza molto forte e richiede potenza gestirla. Il meditante con un minimo d'esperienza deve applicare il Jaladhara Banda affinché il processo di purificazione possa avvenire. Un'altra cosa importante le mani sono nel Mudra Namaskara (mudra del saluto). Le mani aperte, premute una contro l'altra, poste davanti allo sterno, gli avambracci sono paralleli al pavimento. In questa posizione abbiamo la stimolazione delle nadi che passano attraverso le braccia e vanno direttamente al nostro cuore. Se teniamo i gomiti in basso non c'è nessuna stimolazione. Noi abbiamo vari modi per comunicare con l'energia, uno è il mantra un altro modo sono le mudra. Le mudra è la scienza del gesto (il termine mudra significa sigillo), le nostre mani rappresentano le nostre polarità, troppo o troppo poco, colui che eccita e colui che inibisce, il sole e la luna. Cosa facciamo praticando yoga? Lo yoga è la via dell'equilibrio. Allora noi comunichiamo alla nostra energia attraverso il mudra che stiamo lavorando sul canale centrale, sulla Sushumna Nadi, Né su Pingala né su Ida, su Sushumna, né troppo, né troppo poco, il giusto. L'energia che verrà stimolata verrà attraverso questo processo sensibilizzata ad entrare nel canale centrale, nella Sushumna Nadi (il canale dell'equilibrio).

## LA PRIMA PARTE DEL MANTRA FINALE: SAT NAM

Un lungo Sat e un breve Nam ripetuto per tre volte.

SAT: Verità

NAM: Identità

Con la mia vera identità. Il nostro vero sé è quella parte infinita di noi, costante, sempre vera, neutra, in espansione. Ci colleghiamo a questa parte di noi.

## SECONDA PARTE DEL MANTRA FINALE: FATEH DHARMA

Fateh Dharma significa “vittoria al cammino spirituale”.

Quale cammino spirituale? Al “vostro cammino spirituale”, non c’è “un cammino spirituale” è il “vostro cammino spirituale”, è una esortazione a continuare.

## L’INCHINO FINALE A NOI STESSI

Alla fine del mantra ci inchiniamo a noi stessi, alla nostra energia divina. Ancora una volta quello che abbiamo detto all’inizio “io mi inchino all’infinita energia che è dentro di me” poi lo facciamo, lo facciamo proprio come gesto, come ringraziamento a noi stessi alla nostra energia divina e all’energia divina degli altri con cui abbiamo lavorato.

## LA DIFFERENZA TRA OM ED ONG

OM porta fuori energia, ONG è la nasalizzazione di OM e porta l’energia verso l’interno.

SAT NAM